

**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR SENAM LANTAI GULING BELAKANG  
MENGUNAKAN MEDIA BIDANG MIRING DAN *AUDIO VISUAL*  
PADA SISWA KELAS X TKJ B SMK TEKNO-SA SURAKARTA  
TAHUN PELAJARAN 2015/2016**



**SKRIPSI**

**Oleh:**

**WAHYU LISTIYO AJI**

**K4612148**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA  
Juli 2016**

## **PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Wahyu Listiyo Aji  
NIM : K4612148  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **“UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR SENAM LANTAI GULING BELAKANG MENGGUNAKAN MEDIA BIDANG MIRING DAN AUDIO VISUAL PADA SISWA KELAS X TKJ B SMK TEKNO-SA SURAKARTA TAHUN PELAJARAN 2015/2016”** ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Sumber dan informasi yang saya kutip dari penulis lain telah saya sebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil plagiat/jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, Juli 2016

Yang membuat pernyataan



Wahyu Listiyo Aji

**UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR SENAM LANTAI GULING BELAKANG  
MENGUNAKAN MEDIA BIDANG MIRING DAN *AUDIO VISUAL*  
PADA SISWA KELAS X TKJ B SMK TEKNO-SA SURAKARTA  
TAHUN PELAJARAN 2015/2016**

**Oleh:  
WAHYU LISTIYO AJI  
K4612148**

**Skripsi  
Diajukan Untuk Memenuhi Syarat Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA**

**Juli 2016**

## **PERSETUJUAN**

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan tim penguji skripsi  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Surakarta, Juni 2016

Pembimbing I



**Drs. Agus Mukholid, M.Pd**  
NIP. 19640131 198903 1 001

Pembimbing II



**Deddy Whinata K, S.Or., M.Pd**  
NIP. 19840117 200812 1 002

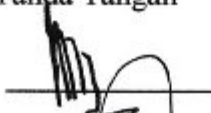



### PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Wahyu Listiyo Aji  
NIM : K4612148  
Judul Skripsi : Upaya Peningkatan Hasil Belajar Senam Lantai Guling Belakang Menggunakan Media Bidang Miring dan *Audio Visual* Pada Siswa Kelas X TKJ B Smk Tekno-Sa Surakarta Tahun Pelajaran 2015/2016.

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta pada hari Rabu, tanggal 20 Juli 2016 dengan hasil LULUS dan revisi maksimal 3 bulan. Skripsi telah direvisi dan mendapat persetujuan dari Tim penguji.

Persetujuan hasil revisi oleh Tim Penguji:

Tim Penguji Skripsi :

	Nama Terang	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua	: Drs. Sunardi, M.Kes		<u>26-7-2016</u>
Sekretaris	: Sri Santoso Sabarini, S.Pd, M.Or		<u>27-7-2016</u>
Anggota I	: Drs. Agus Mukholid, M.Pd		<u>2-8-2016</u>
Anggota II	: Deddy Whinata K, S.Or., M.Pd		<u>27-7-2016</u>

Skripsi disahkan oleh Kepala Progam Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada :


Hari : Selasa  
Tanggal : 2 - 8 - 2016  
Mengesahkan



Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Sebelas Maret

Prof. Dr. Joko Nurkamto, M.Pd.  
NIP. 19610124 198702 1 001

Kepala Progam Studi  
Penjaskesrek

  
Drs. Sunardi, M.Kes.  
NIP. 19581121 199003 1 004

## ABSTRAK

Wahyu Listiyo Aji. **UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR SENAM LANTAI GULING BELAKANG MENGGUNAKAN MEDIA BIDANG MIRING DAN *AUDIO VISUAL* PADA SISWA KELAS X TKJ B SMK TEKNO-SA SURAKARTA TAHUN PELAJARAN 2015/2016**, Skripsi. Surakarta : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta, Juni 2016.

Tujuan Penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar senam lantai guling belakang menggunakan media bidang miring dan *audio visual* pada siswa kelas X TKJ B SMK TEKNO-SA Surakarta tahun pelajaran 2015/2016.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK). Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, dengan tiap siklus terdiri atas perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi, dan refleksi. Subjek penelitian adalah siswa kelas X TKJ B SMK TEKNO-SA Surakarta yang berjumlah 26 siswa yang terdiri dari 13 siswa putri dan 13 siswa putra. Sumber data berasal dari guru, siswa dan peneliti. Teknik pengumpulan data adalah dengan observasi dan dokumentasi atau arsip. Validitas data menggunakan teknik triangulasi data. Analisis data menggunakan teknik deskriptif komparatif dengan menggunakan teknik presentase untuk melihat kecenderungan yang terjadi dalam kegiatan pembelajaran.

Hasil analisis data dapat disampaikan sebagai berikut: hasil belajar senam lantai guling belakang siswa pada Siklus I dari 26 siswa mencapai 61,54% atau sebanyak 16 siswa sudah masuk kriteria tuntas dan pada Siklus II meningkat mencapai 84,62% atau sebanyak 22 siswa sedangkan 4 siswa lainnya belum tuntas dengan KKM 75.

Dari hasil analisis data diatas dapat disimpulkan bahwa penggunaan alat bantu dan media pembelajaran dapat meningkatkan hasil belajar senam lantai guling belakang pada siswa kelas X TKJ B SMK TEKNO-SA Surakarta tahun pelajaran 2015 / 2016.

**Kata Kunci :** Hasil Belajar, Senam Lantai Guling Belakang, Penggunaan Media Bidang Miring dan *Audio Visual*.

## **ABSTRACT**

Wahyu Listiyo Aji. **THE ATTEMPT OF IMPROVING THE LEARNING OUTCOME OF BACK-ROLLING FLOOR GYMNASTIC USING OBLIQUE PLANE AND AUDIOVISUAL MEDIA IN THE 10<sup>TH</sup> TKJ B GRADERS OF SMK TEKNO-SA SURAKARTA IN THE SCHOOL YEAR OF 2015/2016**, Thesis. Surakarta: Teacher Training and Education Faculty of Surakarta Sebelas Maret University, June 2016.

The objective of research was to improve the learning outcome of back-rolling floor gymnastic using oblique plane and audiovisual media in the 10<sup>th</sup> TKJ B graders of SMK TEKNO-SA Surakarta in the school year of 2015/2016.

This study was a classroom action research (PTK). The study was conducted in two cycles, each of which consisted of planning, action, observing, and reflecting. The subject of research was the 10<sup>th</sup> TKJ B graders of SMK TEKNO-SA Surakarta consisted of 26 students: 13 girls and 13 boys. Data source derived from teacher, students, and author. Techniques of collecting data used were observation and documentation or archive. Data validation was carried out using data triangulation. Data analysis was conducted using descriptive comparative with percentage technique to see the tendency occurring in learning activity.

The result of data analysis could be presented as follows: the students' learning outcome of back-rolling floor gymnastic in cycle I showed that 16 (61.54%) out of 26 students had belonged to successfully passing criterion and in cycle II this figure increased to 22 (84.62%) students, while other 4 students had not passed successfully with KKM (Minimum Passing Criterion) of 75.

From the result data analysis above, it could be concluded that learning aid media use could improve the learning outcome of back-rolling floor gymnastic in the 10<sup>th</sup> TKJ B graders of SMK TEKNO-SA Surakarta in the school year of 2015/2016.

**Keywords:** Learning Outcome, back-rolling floor gymnastic, Oblique Plane and Audio Visual Media Use

## **MOTTO**

- Tekad dan semangat mengalahkan segalanya. (BRAHMAHARDHIKA FKIP UNS).
- Kesuksesan adalah 99% kegagalan. (Soichiro Honda)
- Surga dibawah telapak kaki ibu. (H.R. Ahmad)
- Tuntutlah ilmu, tetapi tidak melupakan ibadah, dan kerjakanlah ibadah, tetapi tidak melupakan ilmu (Hasan al-Bashri)
- Hai orang-orang yang beriman, Jadikanlah sabar dan shalatmu Sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar. (Al-Baqarah: 153)
- Pada akhirnya, orang-orang yang gagal hanyalah mereka yang tidak pernah mau mencoba. (David Viscott)
- Jangan berhenti berjuang, sebelum bintang dilangit padam. (Penulis)



## **PERSEMBAHAN**

Aku ucapkan syukurku pada-Mu, dan kupersembahkan karya ini untuk :

❖ Bapak Musari & Ibu Alfiyatin Beserta Keluargaku

Doa'mu yang selalu menyertaiku, semangat yang selalu diberikan, pengorbanan yang tiada tara, kesabaran akan perbuatanku, cinta dan kasih sayang bapak ibu lah yang membuat saya bisa menjadi seperti sekarang ini, semua itu membuatku bangga menjadi bagian dari kalian. Tiada kasih sayang yang seindah dan seabadi kasih sayangmu.

❖ Almamater Penjaskesrek FKIP UNS

## KATA PENGANTAR

Puji syukur bagi Allah Yang Maha Pengasih dan Penyayang atas segala limpahan rahmat, hidayah dan karuniaNya. Atas kehendakNya maka penyusunan skripsi dengan judul: **“UPAYA PENINGKATAN HASIL BELAJAR SENAM LANTAI GULING BELAKANG MENGGUNAKAN MEDIA BIDANG MIRING DAN *AUDIO VISUAL* PADA SISWA KELAS X TKJ B SMK TEKNO-SA SURAKARTA TAHUN PELAJARAN 2015/2016”**, dapat diselesaikan.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian dari persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Menyadari bahwa terselesainya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan pengarahan dari berbagai pihak. Untuk itu, disampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Joko Nurkamto, M.Pd, sebagai Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Drs. Sunardi, M.Kes. sebagai Kepala Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Drs. Agus Mukholid, M.Pd sebagai pembimbing I dan Deddy Whinata Kardiyanto, S.OR., M.Pd sebagai pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam menyusun skripsi.
4. Kepala sekolah SMK TEKNO-SA SURAKARTA yang telah memberikan ijin penelitian.
5. Danang Aji Nugroho, S.Pd sebagai guru penjas SMK TEKNO-SA Surakarta, yang telah memberikan bimbingan dan bantuan dalam penelitian.
6. Segenap keluarga besar SMK TEKNO-SA Surakarta.

7. Siswa kelas X TKJ B SMK TEKNO-SA Surakarta yang telah bersedia menjadi subjek penelitian ini.
8. Kalung Botor Tali Bening, Alim Musrochim, Retno Ayu Lestari yang telah menjadi sosok kakak & adik yang baik dan selalu memberi semangat kepadaku.
9. Lia Tadi Pagi, M. Imaduddin Azka, Irwin Yudha, Raul Ivan Saputro, Ziki Falah Nur Yasin, Erfanda, M. Ijo Kio Harto, M. Imron F, M. Fitra, Pamungkas, Rizki Hermawan, Wahid Fajar, yang telah memberikan bantuan semangat, dukungan, doa.
10. Teman-teman Penjas 2012 yang telah menjadi sahabat sekaligus keluarga, sampai kapanpun tidak akan melupakan kalian, kebersamaan, perjuangan, semangat keceriaan dan canda tawa kalian akan selalu teringat dan terukir indah dalam hidupku.

Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu saran dan masukan sangat diperlukan. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca.

Surakarta, Juli 2016

Penulis